

# Inhalt

## **EINLEITUNG: Warum dieses Buch? 11**

## **TEIL 1 Digitale Geräte oder: Die ganze Welt in der Hosentasche 17**

### **The Good, the Bad, the Ugly 19**

«Dann verbiete ich es einfach» -

warum Verbote nicht funktionieren 20

Der Alltag in der Smartphone-Welt 21

Digitale Geräte: Weder gut noch schlecht 24

### **The Good 25**

Inspiration und Kreativität 26

Zusammen sind wir weniger allein 27

### **The Bad 28**

Ablenkung und Konzentrationsprobleme:

Das Handy als Fokus-Killer 29

Die bloße Anwesenheit des Handys:

Der Brain-Drain-Effekt 31

Machen Smartphones und Social Media süchtig? 33

Always on - auch ohne Schlaf 45

Die Auswirkungen auf das kognitive Denken

und die emotionale Intelligenz 46

Vergleich und Leistungsdruck:

Die dunkle Seite von Social Media 48

### **The Ugly 50**

Cybermobbing - wenn der Chat zur Qual wird 52

Cybergrooming - wenn Vertrauen zur Falle wird 56

Ist das schon Cybergrooming oder nur Sexting? 61  
Fake News und strategische Manipulation auf Social Media 64  
Angeklickt und nie vergessen:  
Gewaltvideos und (Hardcore-)Pornos 69

## **Die neue Gefahr: Künstliche Intelligenz (KI) 72**

KI – eine Bedrohung für die Gesellschaft? 75  
Fake News, Deepfakes, Cybergrooming und Mobbing –  
next level 77  
«Mama, meine beste Freundin heißt KI» –  
die Gefahr der empathischen KI 79  
Wie können wir den digitalen Raum sicherer machen? 89

## **Likes, Klicks und Level:**

### **Die digitalen Welten unserer Kinder 91**

Instagram – das digitale Schaufenster der Jugend 92  
TikTok – das ultimative Unterhaltungsnetzwerk  
mit Suchtpotenzial 95  
Challenges – wenn Mutproben lebensgefährlich werden 98  
YouTube und YouTube-Shorts –  
eine weitere Kurzvideo-Falle 102  
Snapchat – spielerische Filter und echte Gefahr? 105  
WhatsApp und Klassenchats – Raum ohne Regeln? 107  
Online-Games – Spielfeld oder Suchtspirale? 113  
Was sagen die Kinder und Jugendlichen? 119

## **Let's play Bullshit-Bingo –**

### **Argumente, die ich immer wieder höre, die aber (mit Verlaub) Unsinn sind 125**

«Aber ich möchte, dass mein Kind erreichbar ist.» 125  
«Aber es passiert doch so viel – ich will mein Kind schützen!» 126  
«Mit einer Smartwatch weiß ich immer, wo mein Kind ist.» 127

«Wir haben früher doch auch viel vor der Glotze gehangen.

Heute ist es eben das Handy.» 129

«Mein Kind macht so was nicht.

Ich kann ihm da komplett vertrauen.» 130

«Aber das verletzt die Privatsphäre meines Kindes.» 131

## **TEIL 2 Digitale Medien in der Schule:**

### **Zwischen Potenzial und Überforderung 133**

#### **Digitales Lernen in Schulen – eine Bestandsaufnahme 135**

Deutschland und die Digitalisierung der Schulen –

ein Sinnbild für die Baustellen des Bildungssystems 138

#### **Vorbild für Deutschland? Die Digitalisierung an Dänemarks Schulen 139**

Recherchereise nach Tønder 141

Was sagen die dänischen Eltern? 147

Was nehme ich aus Dänemark mit nach Deutschland? 148

#### **Das Irische Greystones – ein Ort ohne Smartphones für die Jüngsten 149**

Der Weg zum Smartphoneverbot 151

Was sagen die irischen Eltern? 152

Die Auswirkungen auf die Kinder 156

Ist das Greystones-Modell übertragbar? 161

#### **Was nun, Deutschland?**

#### **Ein Ratschlag für unsere Schulen 163**

Was können wir aus den Fehlern und Erfolgen

anderer Länder lernen? 165

Konkrete Umsetzungsstrategien 168

## **TEIL 3 Das Elternhandbuch für die digitale Welt 171**

### **Die meistgestellten Fragen im Zusammenhang mit Social Media und Co 173**

- Was ist das richtige Alter für ein Smartphone? **173**
- Wie viel Bildschirmzeit ist okay? **174**
- Bieten Altersfreigaben verlässliche Orientierung  
oder sind sie ein Irrweg? **177**
- Wie regeln wir Medienzeiten, bevor das Kind  
ein eigenes Smartphone hat? **178**
- Wird mein Kind ohne Smartphone zum Außenseiter? **180**
- Wie gehen wir mit WhatsApp-Gruppenchats um? **183**
- Was muss noch passieren, bevor das Kind  
ein eigenes Smartphone bekommt? **183**
- Welche Apps erlauben wir zu Beginn und welche nicht? **185**
- Sollen wir das Handy unseres Kindes kontrollieren? **186**
- Wie handhaben wir Aufklärung in Zeiten von Dr. Google,  
Dr. WhatsApp und Pornoseiten? **188**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn Sexting bei meinem Kind  
schiefgelaufen ist? **190**
- Über welche Gefahren müssen wir sonst noch  
Bescheid wissen? **191**
- Wie spreche ich mit meinem Kind über (Cyber-)Mobbing? **193**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn mein Kind  
von Cybermobbing betroffen ist? **195**
- Was muss ich über Cybergrooming wissen? **197**
- SOS-Tipps: Was tun, wenn mein Kind  
von Cybergrooming betroffen ist? **199**
- Wie erkenne ich Fake News? **200**
- Wie erkenne ich Deepfakes? **203**
- Warum können Smartphones und Social Media  
süchtig machen? **204**

Welche Infos braucht mein Kind noch in Sachen Social Media?	205
Ab wann wird die Smartphonennutzung problematisch?	206
Wie kann ich das Risiko einer Handysucht mindern?	207
Wie gelingt es uns als Familie, medienfreie Zeiten zu schaffen?	208
Wie kann ich die Medienzeit kontrollieren?	209
Welche technischen Tools gibt es, um die Attraktivität des Handys zu mindern?	210
Mein Kind möchte ein eigenes Social-Media-Profil. Was tun?	214
Wie schütze <i>ich</i> die Privatsphäre meines Kindes?	214
Wie kann ich mit WhatsApp umgehen?	215
Welche Tipps gibt es für Klassenchats und andere Gruppenchats?	218

## **Die 10 goldenen Elternregeln – das Wichtigste komprimiert und kompakt 219**

1. Nutze die Geräte nicht als digitalen Babysitter oder Entertainer,  
wenn deinem Kind langweilig ist 220
2. Kein eigenes Smartphone zu haben, heißt nicht, wie in der  
Steinzeit zu leben 221
3. Know the Game, auch wenn es Zeit kostet! 221
4. Vernetzt euch und tauscht euch aus 222
5. Sei ein Vorbild oder: Practice what you preach! 223
6. Altersfreigaben sind für die Katz 223
7. Haltet Regeln konsequent ein 224
8. Offene Kommunikation ist das A und O 225
9. Einmal da, immer da! 225
10. Das echte Leben zählt – sei präsent! 226

## **Fazit: Was bleibt – und was jetzt passieren muss 227**

### **Literatur 231**

### **Dank 233**

### **Quellen 235**